





## Походка — это движение

**М**ы вытягиваемся к Небесам, подсоединяясь к ним своим сознанием. И это накладывает на нас определенные обязательства. Прежде всего по соответствию геометрии своего тела «образу и подобию». Только такое эталонное положение тела уменьшает действующие на него силы гравитации. И потому наше здоровье, молодость и долголетие заключены в нашей осанке.

Слово «осанка» образовано от корня «сан», означающего высокий чин или звание, достоинство, почет; «приосаниться» — выглядеть сановито, солидно, то есть аристократично.

Некоторые лингвисты семантически возводят слово «осанка» к слову «ось» на основании того, что осанка — это оптимальная соосность всех звеньев скелета и черепа: поясов верхних и нижних конечностей и их составляющих во взаимодействии.

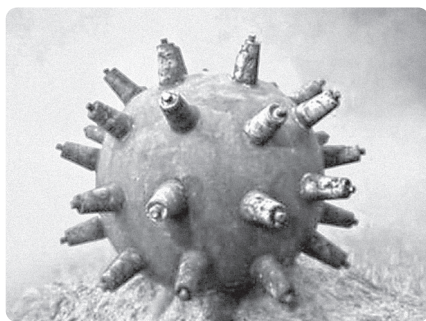
Именно это слово — «ось» — стало основой главного приема Осьмионики — «ось мира», — как и само название методики — «Осьмионика» — связано с этим термином.

«Ось мира», или «мировая ось», — термин не только из разряда мифологии, религии или философии, где он означает ось, связывающую Небо и Землю. Это понятие существует и в космологии, в которой оно трактуется как воображаемая линия, проходящая через центр мира, вокруг



которой происходит вращение небесной сферы (против часовой стрелки вокруг северного полюса, если смотреть на небесную сферу изнутри).

Через каждого из нас проходит такая «ось мира» — гравитационный коридор (рис. 19), нами ошетинивается Земля, как колючками подводной мины — рогатки (рис. 64).



**Рис. 64.** Люди на Земле (слева). Мина рогатка (справа)

Пока наше тело выстроено в потоках гравитации и антигравитации (частью которых является магнитное поле Земли), нас не «сдувает» с планеты и мы не клонимся, как веточки дерева, под потоками солнечных ветров.

Перенесемся на короткое время в прошлое, когда социальное расслоение населения Европы четко отделяло чернь от знати.

И внешним мерилom принадлежности к аристократии были не только дорогие и модные обувь и одежда, шляпы и аксессуары, но и «порода», то, что принято было называть «хорошим тоном» — манера себя держать, говорить, ходить.

Именно поэтому осанке в аристократических семьях придавали первостепенное значение: детей учили этому с малых лет, нанимая подготовленных гувернанток и учителей танцев. Этим занимались и дома, и в специальных учреждениях, куда отдавали на обучение подрастающих отроков.



На занятиях у танцмейстера их учили садиться, ходить, пересекать зал, надевать и снимать шляпу и перчатки, входить в карету, обмахиваться веером, почтительно брать и подавать разные предметы и т. п.

Даже если бы человека из среднего сословия одели в дорогую одежду, его осанка и походка, умение вести себя в обществе — движения, жесты, хорошие манеры — выдали бы его с головой.

За осанкой детей следили постоянно. Гувернантка должна была буквально ходить следом за воспитанниками и без конца повторять: «Держитесь прямо. Не втягивайте головы в плечи».

Дети занимались физкультурой, выправляя осанку специальными упражнениями. В результате аристократов всю жизнь отличали красивая осанка, легкая плавная походка и манера всегда сидеть прямо, не откидываясь на спинку стула. Поэтому, несмотря на отсутствие медицинских услуг, доступных нашим современникам, продолжительность жизни аристократии приближалась к сегодняшней.

Для достижения хорошей осанки гувернантка первым делом надевала на воспитанницу корсет. Считалось, что сделать это надо не позднее чем в семь лет, иначе девушка никогда не обретет тонкой талии. В истории мужского костюма тоже было время, когда и он требовал корсета и тонкой талии. Женщины же в корсетах ходили иногда круглосуточно, некоторые даже спали в нем. Что касается тонкой талии, то, действительно, она является главным показателем наличия системы левитации, отделяющей вторую «ступень» от первой. Но это не значит, что единственным средством добиться ее является корсет. Вред его при постоянном ношении давно доказан. К тому же привычка носить корсет расслабляет мышцы, предназначенные держать спину. Они не тренируются, поэтому постоянное



ношение корсета может сыграть злую шутку — без его помощи тело женщины начинает устало опадать.

Корсет можно использовать в качестве тренировочного аксессуара при выполнении определенных приемов и для выработки привычки сидеть прямо. Медики советуют оставаться в корсете не более четырех часов в день и не надевать его сразу после обеда.

Для достижения тонкой талии главное — это тренировка мышц, отвечающих за ее охват (рис. 65). В основном это мышцы спины и живота.

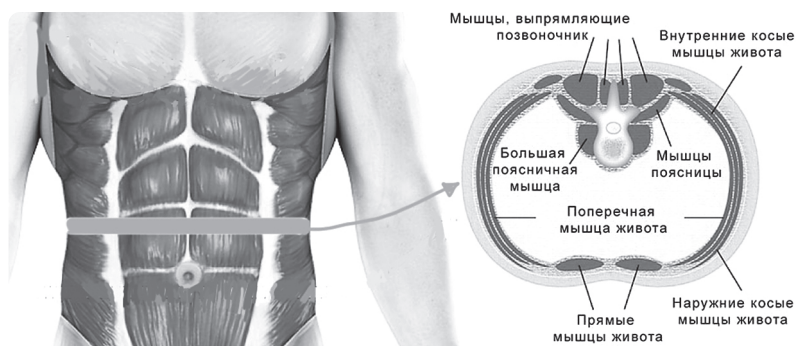


Рис. 65. Анатомия внутренних мышц живота

Тонкая талия отличается от широкой не всегда сантиметрами. Чаще всего все дело в **форме** талии: тонкая талия имеет в сечении округлую форму, а широкая — эллипсоидную. При этом результаты измерения охвата талии могут быть одинаковыми.

Поэтому надо ясно представлять, от каких мышц зависит форма сечения талии: накачка косых мышц живота может сделать талию шире и никак не уже. Самые важные мышцы в достижении узкой талии — это глубокие поперечные мышцы живота. Именно они стягивают ребра, фиксируя объем брюшной полости и создавая поддержку для



внутренних органов. Глубокие поперечные мышцы принимают на себя до 40% вертикальной нагрузки позвоночника.

Как только расслабляются поперечные мышцы, сразу стягиваются продольные, притягивая верхнюю половину тела к нижней. Эту стянутость можно видеть по боковым наклонам тела: в этом случае они получаются редуцированными.

Для тренировки глубоких поперечных мышц профессионалы советуют выполнять приемы на скручивание в талии. Однако если при выполнении этих упражнений мы забываем тянуться в вертикали, то скручивание стертых и спазмированных дисков становится травмоопасным и может привести к грыжам, защемляющим нервные окончания.



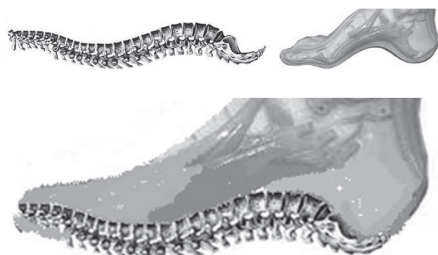


## Стопы

Чтобы мы могли управлять в пространстве своей «ракетой», позволяя ей все время воспарять, кроме гравитационной вертикали у нас есть и поперечные «балки» — диафрагмы тела (поперечные срезы). В спиральях ДНК такими «ступеньками лесенки» выступают нуклеотидные основания (рис. 20).

Основные диафрагмы тела проходят в зонах пересечения отделов позвоночника. А начинается поперечное направление со стоп. Стопы несут на себе отпечаток позвоночника — они изгибаются так же, как и он (рис. 66).

С точки зрения рефлексотерапии пятка отвечает за копчик, крестец, влагалище, уретру, мужской член, матку и простату. И все потому, что последний отдел позвоночника,



**Рис. 66.** Фрактальность свода стопы — строение позвоночника

иннервирующий перечисленные органы, приходится на пятку.

Родившийся младенец полностью лишен изгибов позвоночника, обладая лишь единственным — первичным, и потому его стопы тоже являются



образцом плоскостопия. На формирование взрослого свода стопы может потребоваться до десяти лет. Сформировавшийся изгиб стоп должен соответствовать четырем изгибам позвоночника, которые тоже полностью сформируются только к этому возрасту.

При ходьбе, беге, прыжках и прочих движениях на кости нашего скелета оказывается громадное давление. И самая большая нагрузка приходится на позвоночный столб. Его физиологические изгибы (кифоз и лордоз) выступают в качестве системы нейромышечной амортизации для позвоночника и суставов. И первым встречает и гасит эту нагрузку свод стопы. Ступни ног — это сложнейшая конструкция, состоящая из множества мышц. Чем хуже ступня амортизирует, тем неравномернее нагружаются мышцы спины, увеличивая нагрузку на позвоночник. Поэтому искажения эталонных изгибов позвоночника и фрактального им изгиба стопы — это звенья одной цепи.

Большинство заболеваний стоп — наследственные: ребенок уже рождается с отклонениями либо предрасположен к ним. Все наши деформации закладываются пренатально или связаны с родовыми или приобретенными травмами опорно-двигательного аппарата.

Если стопы имеют искривления в виде пронации и супинации, плоскостопия или косолапости, человек не стоит твердо на земле и недополучает целительной земной энергии (рис. 67).

Часто одна нога более пронирована или супинирована, чем другая, или искривлена более сильно, или согнута в колене. Стоит ли удивляться, почему так рано начинают болеть суставы, возникают артрозы и артриты, вызванные уменьшением выделения синовиальной



**Рис. 67.** Пронация и супинация





жидкости и ростом бактериальной микрофлоры. А ведь жидкость — это и есть главный показатель нормального тока энергии, как патогенная микрофлора — его нарушения.

Ортопеды, занимающиеся стопами с научной точки зрения, провели серьезные исследования, касающиеся шагового цикла (рис. 68), мельчайших деталей пронации и супинации ([http://www.uhlib.ru/medicina/vse\\_o\\_zdorove\\_vashih\\_nog\\_ot\\_mladenchestva\\_do\\_starosti/p4.php](http://www.uhlib.ru/medicina/vse_o_zdorove_vashih_nog_ot_mladenchestva_do_starosti/p4.php)).

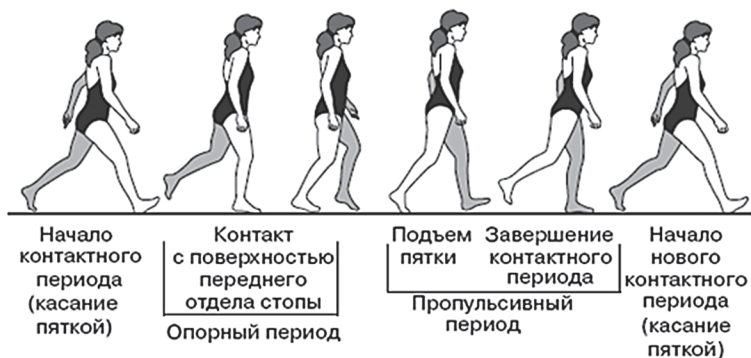
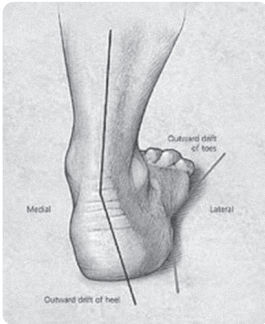


Рис. 68. Шаговый цикл

И выяснили, что большинство проблем (98%) биомеханики возникает из-за нарушения именно пронации. В опорном периоде мы находимся 50% от времени всего шагового цикла, остальные 25% приходятся на первую фазу контактного периода (касания поверхности пяткой) и 25% — на третью фазу, так называемый «пропульсивный период» — завершение контактного периода и подъема пятки.

Остальные 2% деформаций стопы связаны с нарушением супинации. Они вызываются болезнями нервно-мышечной системы и потому не решаются с помощью ортопедической обуви.

Небольшая пронация стопы (поднятие наружного края стопы с поворотом подошвы кнаружи) физиологически необходима нам для нормального передвижения (рис. 69).



**Рис. 69.** Пронация



**Рис. 70.** Опорный период



**Рис. 71.** Плоскостопие

Физиологическая пронация происходит при отклонении от нейтрального положения стопы не больше чем на четыре градуса. После чего стопа должна возвращаться в нейтральное положение.

В опорный период кости подтаранного сустава образуют тот самый искомый угол в четыре градуса, после чего сустав переходит в нейтральное положение (0 градусов) и вновь образует угол в четыре градуса, но уже в другую сторону.

Вот такую раскочку маятника от нейтрального положения совершает стопа при естественной пронации и супинации. В момент, называемый «опорным», при ходьбе чаще всего и возникают проблемы, поскольку мы находимся в этой фазе по времени дольше, чем в остальных (рис. 70).

Стопа в этот момент максимально расплывается и «пронируется» под действием веса тела, что может приводить к избыточной пронации стопы, привычно называемой плоскостопием (рис. 71).

А вот с точки зрения ортопедов истинное плоскостопие — это врожденное заболевание, которое встречается очень редко. Как в анекдоте «Что такое плоскостопие?»:



— *Плоскостопие — это последняя стадия.*  
— *А как это?*  
— *Что такое «ласты» знаешь? Так вот эта — предпоследняя.*

Более корректно говорить о низком своде стопы, который способствует чрезмерной пронации, и потому стопа в момент полного соприкосновения с поверхностью кажется плоской (рис. 72).

Любое нарушение пронации вызывает перенапряжение какой-то части стопы, так как на эту часть будет приходиться слишком большой вес. В результате деформации передаются по цепочке на весь опорно-двигательный аппарат.

До появления компьютерных методов врачи не могли определить, где именно и в какой степени проявляется ненормальное распределение веса. Сейчас это можно видеть наглядно.

Фаза пронации начинается, когда стопа касается земли. В этот момент внутренний край стопы поднимается — происходит перемещение стопы с пятки на наружный край стопы с поворотом подошвы наружу. Вот почему подметки на обуви стираются, да еще и скашиваются всегда со стороны пятки, причем зачастую еще и неодинаково на левой и правой ногах, поскольку их можно назвать разнозаряженными электродами или той же «вилкой» спиралей ДНК (рис. 5, 6), которые не только разнозаряжены, но и разнонаправлены. Поэтому одна нога притягивается к земле, а другая — отталкивается.



Рис. 72. Свод стопы



Становясь опорной, одна нога, на которую приходится бóльший вес тела, всегда немного короче второй, что и обеспечивает разность потенциалов для того, чтобы мы могли перерабатывать энергию Земли.

Если возникает чрезмерная пронация или имеется супинация — проблемы с биомеханикой опорно-двигательного аппарата прогрессируют.

Если механика подтаранного сустава нарушена, то сустав, пытаясь скорректировать ситуацию, начинает искривлять большой палец ноги, формируя вальгусную деформацию — бурсит. Узкая обувь не является причиной возникновения бурсита, она лишь способствует обострению проблемы.

Все эти дотошные компьютерные исследования проводились для разработки индивидуальной ортопедической обуви.

Дополнительно к выбору обуви врачи советуют ходить по неровной местности, делать массаж стоп (ручной или массажером), улучшающий подвижность этой сложной системы, укреплять суставы и мышцы опорно-двигательного аппарата, править стопы у профессионального остеопата.

Положительный эффект от таких действий будет напрямую зависеть от «материала заказчика». И если у детей подобные меры по формированию правильного свода стопы имеют шансы на успех благодаря молодости организма (а значит, и их проблем), малого веса самого ребенка, приходящегося на стопу, бóльших запасов энергии и работающих сил антигравитации, то у взрослых они практически равно нулю. Ведь на стопы давит всей своей тяжестью опорно-двигательный аппарат человека, который всеми своими мышцами и связками уже давно встроился в общую систему деформаций. Все взаимосвязано, и порочный дисбаланс мышц тела при каждом шаге будет упорно заставлять стопы «смотреть» в прежнюю сторону.



И тем не менее не все потеряно. Ведь организм — это самовосстанавливающаяся система. Ее идеальный план навечно заложен в нас. Просто с возрастом силы регенерации уменьшаются, а проблемы «склеиваются» в буквальном смысле слова.

Наша цель — выстроить свое тело по принципу ракеты. И таким образом, изменив само тело и облегчив нагрузку на стопу, можно уменьшить гиперпронацию стоп, позволив им восстановиться. Конечно, лучше всего в таких случаях действовать комплексно, уделяя внимание и осанке, и стопам.

